



〒722-1701
広島県世羅郡世羅町小国4648
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail farm-01@yamamoto-family.jp
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

さわやかな秋の風が好き

9月も終わりが近づくと、朝の最低気温が12度…なんて日もあって、そんな朝はちょっと寒いくらいです。きれいに芽が出た人参の草取り、大きくなってきたネギの土寄せ、一年分のタマネギの種まき、ワケギやニンニクの植え付け、冬のハウレン草やカブ、大根などの種まき…など、たくさんの方に手伝ってもらいながら、大忙しの日々が続いています。

オクラのおすそ分けを持って、お隣の家へ行った時のこと、1才の男の子に「何が、好き？」って聞いたら、「ネギとワカメと人参が好きなんですよ」って、お母さん。家に帰ってTonchanに「何が、好き？」って聞いたら、「パフェが食べたい！」という返事。「学生の頃は、男ふたりでよく食べに行っちゃったよなあ」って言うから、「でも、この頃はそんなの食べてるとこ見たことないんじゃない？」ってたずねると、Tonchanの“好き”は、30年越しの“好き”のようでした。

気持ちのいい畑の空気が好き、秋の高い空が好き、そして、こんな畑で過ごすのが好き。この秋は、久

し振りにきれいにそろった人参の芽を見ることができました。

朝夕と日中の気温差の大きいこの時期は、ちょっと暑い…という時には、生のキュウリがおいしく感じられますが、気温の下がった夜には、キュウリは少し寒く感じます。夏の間、あんなに毎日採れていたキュウリも、追われるように収穫したシシトウも、日に日に大きくなるのに時間がかかるようになりました。ナスやピーマンも、もうすぐ食べ納め。次の夏までお休みです。

晩ご飯のおかずにも、この秋初めてのサンマの塩焼きを食べた時に思いました。ああ、早く大根が食べたい！…って。春菊のサラダや、小松菜のおひたし、この秋は、大好きな甘〜いサツマイモを食べることができるかな…。モグラやネズミ(?)、そしてあのイノシシも、きっとどこかで狙っているはず。夏から冬へ、野菜の種類が変わっていきます。どうぞお楽しみに！

(N.Y)



冬の寒さにあうと、甘みも増しおいしくなります。

ハウレン草

小松菜やターサイ、白菜など冬の野菜にはアブラナ科の野菜が多いなか、ハウレン草はビーツ(砂糖大根)などと同じ、アカザ科の野菜です。冬に露地で育てるのは、生長も遅く、凍結して軸が割れたり、難しいことが多いですが、甘みがありおいしいハウレン草が採れます。

- たねまき 9月中旬
- 収穫 10月末頃から



冬、鍋物などに欠かせない、白菜。

白菜

鍋物に欠かせない白菜。早く植えると、青虫やハムシなどに食い荒らされ、遅く植えると結球しないなど、種まきや植え時が難しい野菜です。中心の柔らかい部分は、鹿も大好きで、食べられないように柵の中で育てています。

- たねまき 8月下旬
- 収穫 10月末頃から



夏は虫に襲われますが、秋冬は、綺麗に育ちます。

大根

皮が赤く中の白いものや、中心が赤くなる品種、辛味の強いものなど、7種類を育てています。極早生の品種は、10月末頃から収穫の予定です。甘い品種は、地上部を鹿に食べられる事があります。

- たねまき 9月下旬
- 収穫 10月末頃から

ピーマンやシシトウのおいしい食べ方を、 クロドミャンのMiamさんに聞きました。

Miam：宮永 久嗣 (みやなが ひさつぐ)
ワインビストロ クロ・ド・ミャン銀座
シェフ、シニアソムリエ

Yamamoto：あの肉厚ピーマン、肉厚なところを生かした食べ方を教えてください。

Miam：**肉厚ピーマン**は、直火で焼いてみましょう。
①ガスコンロに網をのせ、ころがしながら真っ黒に焼きます。
②真っ黒に焼けたらすぐ冷水に取り、流水で焼けた黒い部分を取り除きます。
③へたの部分を切り落とし、種を取ります。もしくは、半分に切って種と白い部分を取ります。
④キッチンペーパーなどで水気を取ります。

Y：上手に焼くコツがありますか？

M：表面の皮だけを真っ黒に焼きます。実の部分は生に近い感じです。なので、肉厚のピーマンじゃないとむずかしいですね。

Y：黒い部分を取り除いた後に、ピーマンに網の跡がついてしまっていたんですけど…。

M：網に当たっている部分は、気をつけないと中までこげますね。 Tongue でつかんで火にかざしながら焼いていくと、全体的にうまく焼けますが、少し危ないかも。

Y：へたのところにバーベキュー用の串を2本、回転しないようにV字に刺して焼いたらうまくいきました。でも、ちょっと危険？ 黒い部分は、ふぎんでこすったら取りやすいかも…。

Y：真っ黒に焼くといいいことは何ですか？

M：焼くと、生や皮付きより食感がいいと思います。甘さも増して、そのまま冷やして食べてもおいしい！

Y：他にはどうやって食べたらおいしいですか？

M：**手巻き寿司**の具はいかがですか？ 酢飯にも合いますし…。相性の良い具としては、豚しゃぶやソーセージ、青魚のお刺身など。季節のサンマ、サバ、カツオでもおいしいと思います。

Y：手巻き寿司、とっても簡単でおいしいです！

M：ピザトーストや、サンドイッチのパン系にも合いますし、天ぷらにしたら以外に旨い！

Y：次は**バナナピーマン**について教えてください。バナナピーマンらしさを生かして食べるにはどうしたらいいですか？

M：色が鮮やかに出るのは、煮るのが一番！ミンチを詰めて煮てみましょう。**肉詰めバナナピーマン**のあんかけです。

- ①へたの部分を切り落とし、中の種を取り除きます。
- ②豚ミンチに、塩、コショウ、片栗粉、粉チーズ、あればパセリ(もしくはセージ)をよく混ぜ合わせ、バナナピーマンにしっかり詰めます。
- ③切り口にしっかり片栗粉をつけます。
- ④コンソメスープを沸かし、肉詰めピーマンを入れ、フタをして中火以下で煮ます。スープの量は、ピーマンの半分くらいの高さです。
- ⑤5分位煮て豚肉に火が通ったら、味を見て塩、コショウで味を調えます。

⑥水溶き片栗粉でとろみをつけます。弱火にするか、火から外して、鍋を回転させるように揺すりながら、水溶き片栗粉を回し入れます。生姜か生姜汁を入れると味がしまります。

Y：肉詰めピーマンはいつも焼いてしまうのですが、煮てもいいんですね。おいしくできました。

Y：たくさん届くと食べるのが難しい**シシトウ**はいかがですか？

M：**天ぷらや直火あぶり**が一番美味しいですね。

Y：直火あぶりは、どうするんですか？

M：ピーマンと同じ様に、網で直火あぶりです。

Y：ガスコンロの上に網を置いて、してみました。これはもう、ただ、あぶるだけですよね。おいしかったです。フライパンですると、いろいろ加えたくるけど、何も加えなくてもおいしいのが不思議です。

M：辛いのが好きな人に、もう一つ。超簡単！保存性のあるものはいかがでしょう…。

- ①シシトウは、爆発しないように、一つずつ竹串で穴をあけます。
- ②150~160℃の油で素揚げにします。揚げたてに下味の塩を振ります。
- ③市販の食べるラー油とからめて密閉ビンへ。しかし、手抜き過ぎですね…。(笑)

Y：**伏見甘長とうがらし**も、たくさん食べるのはちょっと難しいです。

M：ピューレにして、**パスタ**と和えてみましょう。

- ①伏見甘長とうがらしは、縦半分に切り、種とへたの部分を取り除きます。さっと(ホント1~2秒!)湯通しして冷水に取り、水分をよく取っておきます。
- ② ①の伏見甘長とうがらし 200g
バジル 4~5枝
アンチョビ1片(なければしょう油小さじ1)
松の実 10コ位
オリーブ油(緑色のピュアオリーブ油)
以上をミキサーでピューレにします。
オリーブ油の量は、全体がミキサーで回る位。
- ③ピューレになったら、パルメザンチーズのすりおろしを、大さじ1~好みの量を混ぜ込みます。
- ④1%の塩を入れた湯でゆがいたパスタと和えて、塩で味を調えます。
- ⑤ゆがいたジャガイモのざく切りと、あぶった伏見甘長とうがらしを混ぜ合わせます。

Y：ピューレは少し苦みがありますか？

M：苦みはあります。ほんの少し、レモン汁を入れると良いと思います。

Y：この量だと、パスタはどのくらいの量ですか？

M：200~300gはイケます。パスタも良いですが、**納豆**と和えてご飯のせもGood-! しょう油との相性が良かったです。